

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	約全蛋 (個)	全蛋 油類 (份)	玉米 油類 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
01	三	有機飯	嫩汁雞排X1 雞排-燒	黑胡椒豬柳 祥園豬肉+時蔬-炒	什錦燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+祥園豬肉+時蔬-煮		77	6.4	3.0	2.0	3.0		890
02	四	薏仁飯	三杯菇菇雞 雞肉+菇+九層塔-煮	肉燥油腐 祥園豬肉+▲油腐+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		127	6.4	2.8	2.0	2.9		871
03	五	紅藜飯	叉燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2 ▲魚-炸	油蔥芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	結頭菜雞湯 雞肉+結頭菜-煮		405	6.5	2.8	1.9	2.7		867
04	六	特製義大利麵	香烤豬排X1 豬排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	青菜	冬瓜茶 冬瓜塊-煮		42	6.6	3.0	1.9	2.8		894
07	二	新加坡薑黃飯	海南雞 雞肉+時蔬-煮	◎蝦捲X2 ▲蝦捲-烤	脆炒花椰	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		41	6.6	3.0	2.0	2.9		901
08	三	有機飯	BBQ豬排X1 豬排-燒	日式雞肉 雞肉+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮	全脂保久乳	411	6.4	3.1	2.0	2.8	1.0	989
09	四	燕麥飯	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	醬燒豆腐 祥園豬肉+▲豆腐+時蔬-煮	蝦香白菜 大白菜+▲蝦皮+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		79	6.5	2.8	1.9	2.7		867
10	五	薏仁飯	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	★香酥魚塊X2 ▲魚-炸	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		63	6.6	3.0	2.0	2.8		896
13	一	胚芽飯	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海帶絲+時蔬-燴	青菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮		72	6.6	3.0	1.9	3.0		903
14	二	蔥香雞汁拌麵	香燒雞排X1 雞排-燒	薯餅X4 馬鈴薯餅-烤	奶香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		88	6.4	2.8	1.9	2.9		868
15	三	有機飯	蔥爆豬柳 祥園豬肉+時蔬-燒	豆干小炒 祥園豬肉+▲豆干+時蔬-炒	紅燒嫩蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+▲豆腐-煮		99	6.4	3.0	2.0	2.9		886
16	四	五穀飯	洋釀燒雞 ▲芝麻+雞肉+時蔬-燒	古早味燉肉 祥園豬肉+鮑輪+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 味噌+▲豆腐+海芽-煮		401	6.6	2.8	1.9	2.7		874
17	五	小米飯	沙茶炒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	◎花枝丸X2 ▲花枝丸-烤	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		51	6.4	2.9	1.9	2.8		871
20	一	燕麥飯	西式燉雞 雞肉+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	鮮菇高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		96	6.4	3.0	2.0	2.9		886
21	二	招牌油飯	蜜香豬排X1 豬排-燒	◎海山醬魚輪捲X1 ▲魚漿製品+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		48	6.5	2.9	1.9	2.9		883
22	三	有機飯	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	無錫排骨 祥園豬肉+▲芝麻+年糕-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮	全脂保久乳	417	6.4	3.0	1.9	2.9	1.0	983
23	四	糙米飯	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	家常肉絲 祥園豬肉+▲干絲+時蔬-炒	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮		53	6.4	3.0	2.0	2.7		877
24	五	紅藜飯	◆塔香鮮魚 ▲水煎魚+時蔬-煮	味噌燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮		96	6.4	3.0	2.0	2.8		881
27	一	五穀飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鐵板油腐 ▲油豆腐+時蔬-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		137	6.6	3.0	2.0	2.9		901
28	二	小米飯	糖醋雞 雞肉+鳳梨+時蔬-煮	野菜燒肉 祥園豬肉+時蔬-煮	田園時蔬 菇+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		67	6.4	3.0	2.0	2.9		886
29	三	有機飯	泡菜炒豬 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	★金黃小魚X2 ▲魚-炸	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+▲豆腐+柴魚片-煮	履歷豆漿	433	6.5	3.0	1.9	2.7		882
30	四	DIY 乾拌麵疙瘩	炙燒雞排X1 雞排-燒	古早味肉燥 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁+祥園豬肉+馬鈴薯-煮		89	6.4	3.0	1.9	2.8		879

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 ▲表示含過敏原 / 本菜單「未使用輻射污染食品」
 ※本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)			
日期	星期	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
5	7	12	13	39	5	0	0	5	4